

Noche de adoración #MARZO

Cada primer viernes de mes volvemos al Sagrario para recordar aquella noche del Jueves al Viernes Santo, cuando Jesús se quedó solo, mientras los suyos se fueron. No venimos a hacer nada especial ni a decir grandes cosas. Venimos a acompañar. A no irnos. A pasar un rato con Él, aunque cueste, aunque haya cansancio o pocas palabras. La Iglesia nos invita a esta vigilia sencilla y callada, como quien hace guardia junto a un Amigo. Aquí, frente a Jesús Sacramentado, basta estar.

Aquí estoy, Señor, no quiero dejarte solo.

Te dejamos un texto para acompañar tu oración durante este rato, por si te ayuda a arrancar tu conversación personal con Él.

Por el desarme y la paz

Jesús, gracias por estar aquí.

Gracias porque no te cansas de esperarme. Porque, aunque el mundo esté lleno de ruido, aquí hay silencio... y **en el silencio estás Tú.**

Esta noche vengo a rezar Contigo. No vengo a hacer algo espectacular ni a tener ideas brillantes. Vengo simplemente a estar. A mirarte. A dejarme mirar. Y desde aquí **quiero unirme a la intención del Papa de este mes: rezar por el desarme y por la paz, especialmente por el desarme nuclear.**

Me suena potente. Lejano. Armas nucleares, estrategias militares, amenazas entre países que parecen cosas de telediario... y, sin embargo, afectan a la vida real de millones de personas. A veces veo esas noticias casi con distancia, como si fuera una serie más de *Netflix*. Me acostumbro a escuchar palabras como "conflicto", "bombardeo", "rehenes" y sigo con mi día. Pero detrás de cada titular hay familias concretas, hay miedo real, hay noches sin dormir.

Señor, ¿tú qué piensas de esto? ¿Sabías que esto iba a pasar cuando creaste el mundo, cuando nos hiciste así, libres? Sé que la libertad es algo bueno, pero me cuesta entender cómo algo tan bueno puede llevar a este caos, puede generar tanto dolor.

Hoy quiero pedirte **por quienes tienen responsabilidades políticas y militares**, por los que toman decisiones que pueden acercar o alejar la paz. Dáles una mirada más grande que sus propios intereses, más profunda que sus ideologías, más humana que sus estrategias. Que no se dejen arrastrar por el orgullo ni por la presión, sino que tengan el coraje de buscar caminos reales de diálogo y desarme, aunque eso suponga renunciar a seguridades aparentes.

(Piensa ahora en algún país en guerra o en tensión, algo sobre lo que hayas visto o leído hace poco, y preséntaselo a Jesús.)

También quiero pedirte por **quienes sufren directamente la violencia**. Por los que han perdido su hogar, por los que han tenido que huir, por los que viven con miedo constante. Tú sabes quiénes son, Jesús; sabes dónde están y por lo que están pasando. No son cifras para Ti, son personas concretas. Acompáñalos en medio del miedo, sostén su esperanza cuando todo parece inestable y pon a su lado gente buena que sea refugio y consuelo.

Y en medio de todo me viene a la cabeza lo que dijiste:

“En el mundo tendréis aflicción. Pero confiad, Yo he vencido al mundo.”

No prometiste un mundo sin conflictos ni una vida sin tensiones. Fuiste muy claro: habrá aflicción. Y yo la veo. La veo en las guerras, en las divisiones, en la falta de diálogo. Y aún así... **me pides que confíe. No porque el mal no exista, sino porque no tiene la última palabra.**

Tú has vencido al mundo no con más violencia, sino con amor llevado hasta el extremo. Y eso cambia mi manera de mirar la historia... y mi manera de mirar lo que estoy viviendo ahora.

A veces la paz me parece ingenua, casi una utopía bonita pero poco realista. Sin embargo, cuando te miro a Ti, desarmado en la Cruz y ahora presente en la Eucaristía, entiendo que la verdadera fuerza no es la que impone, sino **la que se entrega sin miedo**, sin reservarse nada. Enséñame a creer de verdad que la paz es posible.

Te pido **por las familias que están pasando momentos de tensión**, por relaciones que se han enfriado, por amistades que se rompieron por malentendidos o por orgullo. Que sepamos estar por encima de las complicaciones del día a día para cuidar al otro. Que no dejemos que lo pequeño se convierta en un muro de división.

(Piensa en personas concretas que sepas que están viviendo un conflicto...)

Te pido también por **quienes me han pedido que rece por ellos**, por los que están preocupados o cansados. Quizá no viven una guerra externa, pero sí una batalla interior que les roba la paz.

(Reza en silencio por esas personas que conoces.)

Jesús, al pensar en todo esto no puedo evitar mirarme por dentro. Porque las guerras no empiezan solo en los papeles ni en los campos de batalla; empiezan en corazones que se endurecen, en heridas que no se perdonan, en resentimientos que se van acumulando poco a poco.

Reconozco que yo también tengo mis pequeñas armas. A veces utilizo palabras que sé que pueden hacer daño. Me protejo detrás de silencios que enfrían las relaciones, juzgo sin conocer toda la historia.

Y otras veces simplemente no suelto recuerdos o enfados que llevo tiempo guardando.

Desármame, Jesús. Quita de mí esa necesidad constante de tener razón, esa tendencia a defenderme antes de escuchar, esa dureza que adopto para no parecer vulnerable.

Sé que no tiene sentido pedir paz a nivel global si no estoy dispuesto a vivirla en lo pequeño.

(Haz un momento de silencio y piensa: ¿Con quién no estoy en paz? ¿Qué conversación pendiente sigo evitando?)

La paz empieza en mi casa. Empieza en cómo hablo cuando estoy cansado, en el tono que uso cuando algo me molesta, en mi manera de reaccionar cuando siento que no me entienden. Empieza en detalles muy normales que parecen insignificantes, pero que pueden crear un ambiente de tensión o de serenidad.

Señor, me resulta más fácil hablar de paz en abstracto que vivirla cuando me corrigen, cuando no me dan la razón, cuando me siento herido. Ayúdame a darme cuenta en esos momentos de que ahí me lo juego, de que ahí puedo apostar –o no– por la paz.

“Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios.”

Trabajar por la paz. Trabajar. Sí, porque claramente implica esfuerzo, compromiso, tiempo. Implica volver a intentarlo cuando me canso. Implica no rendirme cuando no veo resultados inmediatos. Que no me canse de este trabajo, Jesús. Que no “presente mi dimisión” en lo que toca a esto.

Trabajar por la paz es implicarme, dar el primer paso, pedir perdón aunque me cueste el orgullo, renunciar a quedar por encima.

Es fuerte. Y, sin embargo, prometes algo inmenso: ser llamado hijo de Dios. **Porque cuando construyo paz me parezco a Ti.**

Hoy quiero pedirte que me enseñes a ser así. Que en mi casa, en mi grupo, en mi colegio, universidad o en mi trabajo se note que intento vivir de otra manera. Que no me deje arrastrar por la crítica fácil, por el comentario que divide, por el ambiente de confrontación que a veces se respira también en redes y conversaciones.

Jesús, delante de Ti todo se coloca. El mundo sigue siendo complejo, los conflictos no desaparecen de golpe, pero aquí recuerdo que **la paz es posible porque Tú estás vivo.** Porque has vencido al mundo. Porque sigues actuando en lo escondido.

Quédate conmigo cuando salga de aquí. Quédate en mis conversaciones, en mis decisiones, en mis reacciones más impulsivas. Quédate también en los lugares donde se negocia la paz entre naciones, en las fronteras tensas, en las ciudades heridas.

Y empieza por mí.

Empieza hoy.

Desarma mi corazón para que pueda ser, de verdad, hijo tuyo... y **constructor de paz.**